



STEMMEPJECE FOR BØRN OG UNGE

Denne pjece henvender sig til dig, som oplever, at du eller dit barn har stemmevanskeligheder.

Stemmevanskeligheder kan være hæshed, anstrengt stemme, svag stemme, ømhed og ubehag i halsen eller klumpfornemmelse i halsen.

Typiske årsager til stemmevanskeligheder

Uhensigtsmæssig brug eller overbelastning af stemmen. Forandringer på stemmelæberne, fx. noduli.

Andre årsager til stemmevanskeligheder

Stemmevanskeligheder kan også opstå på grund af psykiske årsager, sygdomme, dårligt indeklima eller støj og uro i barnets omgivelser.

Akut hæshed

Hæshed kan opstå, hvis man er forkølet eller har en infektion i halsen. Man kan også blive hæs, hvis man har brugt sin stemme meget. Hæshed kan også opstå som bivirkning til astma-medicin.

Vedvarende hæshed

En af de typiske årsager til vedvarende hæshed er Noduli.

Noduli er små, afgrænsede, godartede knuder i stemmelæbens kant. De er ofte symmetriske og sidder overfor hinanden. I starten er de bløde, men de kan blive hårde, hvis de ikke behandles i tide.

Årsagen til noduli kan skyldes en fysisk belastning af stemmen. Ved børn og unge kan det opstå ved meget råb i forbindelse med sportsudøvelse, leg eller computerspil, eller ved meget sang. Noduli kan også opstå i forbindelse med kraftig hoste.

Hvis du har noduli, vil du opleve en gradvis hæshed,

som efterhånden er konstant. Hæsheden opstår, fordi knuderne forhindrer stemmelæberne i et fuldt lukke. Noduli kan give reduceret stemmestyrke, og de lyse toner forsvinder. Noduli kan også medføre stemmetræthed, ubehag i svælget og rømmetrang.

Indsats

Stemmevanskeligheder kan behandles ved hjælp af logopædisk stemmetræning. Det kræver dog, at man selv er villig til at bekæmpe årsagen til, at problemet er opstået, hvilket med andre ord vil sige, at man skal være parat til at ændre sine uhensigtsmæssige stemmevaner. Den logopædiske indsats vil fokusere på en øget bevidsthed om stemmebrug, forskellige afspændingsøvelser, træning af støttefunktion/vejtrækning og stemmehygiejniske råd.

Hårde noduli kan kræve operation i kombination med en logopædisk indsats før og efter.



Ved hæshed, som varer mere end 1-2 uger, bør man søge læge.

Børn og unge med stemmevanskeligheder skal altid tilses af en Øre-Næse-Halslæge inden logopædisk indsats.



GODE RÅD OM STEMMEPLEJE

Til forældre der har børn i børnehave og indskoling

Undgå at råbe

Vær en god rollemodel for dit barn – som voksen omkring barnet bør du tænke over, hvordan du selv bruger din stemme. Hvis du råber meget, vil barnet også råbe, for eksempel gennem huset, til fodboldkampe med mere. Råb ikke fra rum til rum. Gå hen til den person, du taler med. Hjælp dit barn til at minimere tendensen til at råbe.

Undgå rømning

Hvis barnet rømmer sig, så bed barnet om at synke, eller tilbyd barnet en tår at drikke. Rømning kan forværre en irriteret stemme og medføre hævede stemmelæber.

Undgå støj

Undgå at barnet taler alt for meget i støjfyldte omgivelser, og forsøg at minimere støj fra TV, PC, husholdningsapparater og musikanlæg, så vidt det er muligt.

Lav en regel i familien om, at man ikke taler i munden på hinanden, men én ad gangen. Sørg for at dæmpe støjniveauet, så der er mindst mulig larm, barnet skal forsøge at overdøve.

Undgå røg

Rygning i barnets omgivelser har en meget negativ indvirkning på barnets åndedræt og påvirker slimhinderne i halsen. Det gælder også røg fra bål, pejs, brændeovn og stearinlys.

Undgå støv

Sørg for god ventilation. Det er belastende for barnets stemme at opholde sig i rum med tør luft samt at opholde sig i støvfylde lokaler, da halsen irriteres af de små partikler i luften som eksempelvis kommer fra støv og tøjfibre.



GODE RÅD OM STEMMEPLEJE

Særligt for teenagere

Stemmen går i overgang

Når piger og drenge kommer i puberteten, går deres stemmer i overgang og bliver dybere. Dette sker, fordi strubehovedet og stemmelæberne vokser. Drengenes struber vokser mere end pigernes, og derfor er deres stemmeændring mere markant. Nogle teenagere har brug for lidt tid til at vænne sig til deres nye stemme.

Tal med din naturlige stemme

Din krop er så smart indrettet, at din naturlige stemme ligger dér, hvor belastningen på stemmelæberne er mindst. Undgå derfor at tale med unaturlig lys, dyb eller forvrænget stemme i længere tid, da det vil være belastende for din stemme.

Pres ikke din stemme til at overdøve støj

Hvis du befinder dig i støjfyldte omgivelser, så forsøg at dæmpe støjen i stedet for at overdøve den. Sluk eller skru ned for musikken, hvis du skal tale med nogen. Gå tættere på den person, du skal kommunikere med, eller gå udenfor, hvis du ikke kan regulere støjen i lokalet.

Vær opmærksom på din kropsholdning og din siddestilling

En god kropsholdning giver de bedste forudsætninger for en god og fri vejtrækning og en hensigtsmæssig brug af din stemme. Fald ikke sammen i overkroppen, heller ikke hvis du er vokset dine venner over hovedet. Hold hovedet højt, og skyd ikke hagen frem, når du sidder ved en PC eller en spillekonsol. Dette kan give spændinger i nakken og halsmuskulaturen.

Søvnen er vigtig

Din stemme har brug for ro og søvn for at blive klar til næste dags udfordringer.

Plej forkølelser og infektioner

Hvis du er blevet forkølet eller har fået en halsinfektion, så er dine stemmelæber og slimhinder allerede belastede. Pas godt på dem, plej din forkølelse og undgå at tale for meget.

Pas på skadelige stoffer

Alle former for skadelige stoffer kan være medvirkende til, at din stemme bliver hæst og irriteret. Det gælder især tobaksrøg, men også alkohol og snus er skadelige for slimhinderne i mund, svælg og hals. Undgå i det hele taget at sniffe eller på anden måde indånde kemiske stoffer.

Vær opmærksom på indeklimaet

Undgå at opholde dig i tørre, støvede lokaler. Husk at lufte ud flere gange dagligt.

Vejrtrækning

Træk vejret helt ned i maven, så du mindsker muskelspændinger i halsregionen, og træk vejret gennem næsen. Din næse opvarmer, renses og fugter indåndingsluften.

Vær opmærksom på om din medicin forværrer dine gener

Noget medicin kan give gener på stemmelæberne, eksempelvis astma-medicin og antihistaminer. Allergier kan forværre stemmetræthed.

Mindsk stressfaktorer

Stress kan føre til muskelspændinger i nakken, omkring halsen og i kæben, hvilket kan få konsekvenser for din stemme.

Undgå så vidt muligt at rømme dig, da rømning kan forværre generne

Forsøg i stedet at synke eller drik en tår vand, da det fugter de irriterede slimhinder.





GODE RÅD OM STEMMEPLEJE

Forkølelse kan lindres ved inhalering af kamilledampe, som virker slimløsende og fugter slimhinderne i hals og næse

Sådan gør du:

- Køb en pose tørrede kamilleblomster (kan købes i helsekostbutikker, hos Matas og i de store dagligvarebutikker)
- Find et håndklæde
- Kom 1 dl. tørrede kamilleblomster i en skål som tåler varme
- Hæld 1 l. kogende vand over blomsterne
- Tag håndklædet over hovedet og læn dig ind over skålen
- Træk vejret skiftevis ind gennem mund og næse, hvilket vil fugte næsehule, svælg og hals
- Bliv ved med at trække vejret på denne måde i 10 minutter
- Undgå at belaste stemmelæberne umiddelbart efter behandlingen. Undgå gerne at tale, at hoste og at rømme dig minimum en halv time efter inhaleringen af kamilledampene.